

Trainingsplan 2026

[illegible]

26. Okt 2026	Mo										
27. Okt 2026	Di	19:00	bx	MH	mDI mit Übungen	BH	mDI mit Übungen/Laufschule	SJ		RW	
28. Okt 2026	Mi										
29. Okt 2026	Do									RW	9:00 Uhr Restaurant Hans-im-Glück
30. Okt 2026	Fr										
31. Okt 2026	Sa										

ACHTUNG: für detaillierte Infos zu den Events siehe Homepage lsv-kb.ch

Die angegebenen Zeiten sind Startzeiten. Besammlung 5-10 Minuten vor Trainingsbeginn.

Legende:

IDL = langsamer Dauerlauf, **mDL** = mittlerer Dauerlauf, **sDL** = schneller Dauerlauf, **FS** = Fahrtspiel, **IV** = Intervaltraining, **BIV** = Berginterval, **SL** = Steigerungsläufe, **TL** = Treppentraining, **HIIT** = High Intensity Training, **v** = Geschwindigkeit

Lauftempo der Gruppen			Trainingsleiter:
Gruppe	mDL Tempo	Wettkampf 10km flach	Leiter Ressort Running: CH = Christian Hungerbühler 078 627 64 28
1	5:00 - 5:45	<48'	CH = Christian Hungerbühler, MH = Martin Hess
2	5:45 - 6:30	48' - 55'	EH = Esti Hartmann, BH = Brigitte Hartmann, HA = Hans Anderegg
3	7:00 - 8:00	>70'	FM = Fredi Marchi, SJ = Sonja Joho
Walking			RW = Regula Wolf